

4-Wochen Nordic-Walking-Trainingsplan für Anfänger

Woche 1

Tag	Dauer	Fokus	Hinweise
Montag	20 Min	Grundhaltung, erste Schritte	Aufrechte Haltung, Arme locker mitschwingen
Mittwoch	25 Min	Stocheinsatz üben	Stöcke schräg nach hinten führen
Freitag	30 Min	Rhythmus finden	Gleichmäßiger Schritt, ruhige Atmung

Woche 2

Tag	Dauer	Fokus	Hinweise
Montag	30 Min	Technik festigen	Auf Arm-Bein-Koordination achten
Mittwoch	30 Min	Leichte Steigerung	Etwas schnelleres Tempo
Freitag	35 Min	Ausdauer aufbauen	Konstantes Tempo halten
Sonntag	30 Min	Erholung & Technik	Locker gehen, auf Technik achten

Woche 3

Tag	Dauer	Fokus	Hinweise
Montag	35 Min	Intervalltraining leicht	3x2 Min zügig, dazwischen locker
Mittwoch	40 Min	Gleichmäßiges Tempo	Atmung kontrollieren
Freitag	40 Min	Technik & Haltung	Körperhaltung überprüfen

Woche 4

Tag	Dauer	Fokus	Hinweise
Montag	40 Min	Ausdauer stabilisieren	Längere Strecke, gleichmäßig
Mittwoch	30 Min	Technik auffrischen	Stocheinsatz bewusst üben
Freitag	45 Min	Abschlussrunde	Genießen, auf Fortschritt achten
Sonntag	20 Min	Regeneration	Sehr locker, Dehnung danach